

## Uzdrowiająca moc oddychania świadomego

---

„Gdybym miał ograniczyć swoje rady na temat zdrowszego trybu życia do jednej wskazówki, dotyczyłaby ona po prostu tego, jak właściwie oddychać”. Dr Andrew Weil

Fakt, że oddech ma fundamentalne znaczenie jest oczywisty dla każdego. W końcu - bez oddechu nie ma życia. Nie wszyscy jednak zdają sobie sprawę z tego, że jakość oddechu ma wpływ na dosłownie wszystkie dziedziny naszego życia. Z tego artykułu dowiesz się o wpływie oddechu na Twoje emocje i uczucia, na Twój wiek biologiczny i na Twoje zdrowie.

### Oddech a emocje i uczucia

*Możesz zacząć od kontroli oddechu... Chodzi o to, że emocje, uczucia i stan umysłu są związane z oddechem. Kiedy jesteś spokojny, oddech jest łagodny i wyrównany. Kiedy jesteś poruszony, w szoku, oddech się zmienia. Kiedy czujesz napiętość, pasję - oddech się zmienia. Zmień sposób oddychania i zmienisz stan umysłu.*

Joseph Campbell

Każdy stan umysłu jest połączony z specyficznym schematem oddychania i z określonymi reakcjami organizmu. Wiemy o tym intuicyjnie, o czym świadczą wyrażenia naszego języka, takie jak: „oddychać pełną piersią” czy „ledwie zipać”.

I tak dla przykładu złość wiąże się z oddechem powierzchownym, z silnymi wydechami i z napięciem w całym ciele na poziomie podskórnym, szczególnie w okolicy szyi, szczęki, rąk i nóg. Strach łączy się z oddechem szybkim, powierzchownymi i nieregularnym oraz z poczuciem wężła w dole brzucha. Czasami jest odczuwalny w całym ciele, tak jak złość.

Zupełnie inne odczucia i schematy oddychania towarzyszą uczuciom takim jak miłość, radość, wdzięczność. Oddech jest wtedy głęboki, komfortowy i wiąże się z poczuciem otwartości, relaksu i energii krążącej w okolicy serca i w całym ciele.

Emocje złości, strachu, lęku, smutku, nienawiści, poczucia winy, żalu, itd. najczęściej są dla nas źródłem stresu. Natomiast uczucia miłości, radości, szczęścia, wdzięczności w sposób naturalny kojarzą się nam z relaksem.

Badania dowodzą, że choroby wynikające ze stresu stanowią **od 50 do 70 %** wszystkich chorób! Do chorób tych można zaliczyć wrzody, chroniczny katar, depresję, bezsenność, niektóre przypadki raka i szereg innych.

Powracając do roli oddechu: stres wiąże się z określonym sposobem oddychania, relaks - z zupełnie innym. Świadome przywołanie trybu oddychania specyficznego dla relaksu jest więc umiejętnością, która niesie za sobą wymierne korzyści dla Twojego zdrowia.

### Oddychanie świadome a wiek biologiczny

*Świadome oddychanie, które samo w sobie jest potężną techniką medytacyjną, pozwoli ci stopniowo nawiązać kontakt z ciałem. /.../ Kolejnym pożytkiem, jaki praktyka ta przynosi w sferze fizycznej, jest ogromne wzmocnienie układu odpornościowego. Jest to silny zabieg samoleczący. Większość chorób wkrada się, gdy jesteś nieobecny w ciele. Pod nieobecność gospodarza w domu zagnieżdżają się różne szemrane typy.*

Eckhart Tolle

Badacze stosujący naukowe metody pomiarowe odkryli, że stan fizjologiczny ludzi praktykujących różne techniki medytacji zmienia się na korzyść - ich funkcjonowanie staje się bardziej efektywne. Badania wykazały również, że wiek biologiczny osób regularnie i przez dłuższy czas medytujących jest około dziesięć lat niższy niż ich wiek

chronologiczny (\*).

Gdy oddychasz świadomie, postrzegasz swoje ciało fizyczne jako lżejsze, bardziej przestrzenne i żywe. Dzięki wytrwałej praktyce oddychania świadomego znacznie spowalniaś proces starzenia. Dzieje się tak po części dlatego, że w spowolnieniu tego procesu bardzo ważna jest zdolność do utożsamiania się z rzeczywistością, która nie jest ograniczona przez czas. Oddychanie świadome zmienia układ odniesienia, w którym postrzegasz czas. Podczas oddychania doświadczasz ciała poza czasem. Medytujący mówią wtedy o byciu obecnym, o byciu tu i teraz.

## **Oddychanie świadome a uzdrowienie**

*Prawdziwy lekarz, to lekarz wewnętrzny.*

Albert Schweitzer

Oddychać, znaczy żyć. A oddychać w pełni, znaczy żyć w pełni. Jak sytuacja wygląda u człowieka w naszej - przywykłej do siedzącego trybu życia - cywilizacji?

Wiadomo dzisiaj, iż pojemność płuc wynosi około 5 litrów. Zazwyczaj jednak, oddychając w sposób powierzchniowy, niepełny, korzystasz tylko z jednej dziesiątej tych możliwości - zaledwie 0,5 litra! A biorąc pod uwagę, że aż **70%** odpadów naszego metabolizmu usuwa właśnie oddech, łatwo zrozumieć, że ten powierzchniowy oddech osłabia działanie całego Twojego organizmu. Jesteś wtedy bardziej podatny na wszelkie dolegliwości i infekcje. Wielu badaczy jest zdania, iż złe nawyki oddechowe przyczyniają się do rozwoju chorób serca, niektórych odmian raka, mogą też być przyczyną wrzodów, bezsenności, wyczerpania, bólów głowy, wadliwego funkcjonowania układu krążenia itd. W świetle powyższych danych staje się też oczywiste, że prawidłowe oddychanie ma wpływ na wygląd naszej skóry i jest naturalnym zabiegiem, który ją gruntownie regeneruje i odmładza.

Rekapitulując: stres, choroby wiążą się z określonymi wzorcami oddechowymi, bycie w formie, zdrowie - z innymi. Rodzaj medytacji, jaką jest zwracanie uwagi na własny oddech jest jednym ze sposobów wyostrzenia świadomości. A wszystko, co jesteś w stanie poczuć - stres, ból, relaks, radość - jest tylko i wyłącznie aspektem Twojej świadomości. Zatem to właśnie Twoja wyostrzona poprzez oddychanie świadomość ma potencjał rozwiązania wszelkiego dyskomfortu obecnego w ciele i może stać się czynnikiem uzdrowienia.

Można więc powiedzieć, że oddychanie świadome powoduje przebudzenie Twojego wewnętrznego uzdrowiciela.

Oddech nie tylko utrzymuje Cię przy życiu. Jakość Twojego oddychania stanowi o jakości całego Twojego życia. Rzecz, nad którą warto się zastanowić, jako że jest to czynność, którą wykonujesz nieustannie i która nie wymaga od Ciebie żadnych inwestycji finansowych. Wystarczy świadomość :)

.....

(\*) Interesujący artykuł na ten temat ukazał się w *The Guardian*:

<http://www.guardian.co.uk/lifeandstyle/2011/apr/24/meditation-ageing-shamatha-project>

Czytelnika pragnącego dowiedzieć się więcej o oddychaniu świadomym odsyłam do następujących lektur:

L. Orr, *Świadomy oddech*

C. Sisson, *Niezwykła moc świadomego oddychania*

J. Manne, *Oddycham więc jestem*

A. van Lysebeth, *Pranajama, dynamika oddechu*

Dodają też książkę wskazaną przez jednego z czytelników mego artykułu:

A. Lee i D. Campbell, *Oddychanie doskonałe*

---

Autor: Wiktor Go  
Artykuł pobrano ze strony [eioba.pl](http://eioba.pl)